

Platos Q-Rings

Información general.

¿Qué son los platos Q-Rings?

Los Q-Rings son platos ovales de desarrollo variable, que reducen el punto muerto y optimizan la entrega de potencia desarrollada, durante la acción del pedaleo.

El plato Q-Ring tiene dos zonas diferenciadas, una de desarrollo creciente y otra decreciente.

La zona creciente, se sitúa donde la musculatura de las piernas, durante la acción del pedaleo, es capaz de desarrollar toda su potencia. El plato Q-Ring, en ese momento concreto, crece hasta dar un desarrollo 2,6 dientes superior, respecto al desarrollo original del plato (si usamos un plato Q-Ring de 53 dientes, en la zona de máxima ovalización será equivalente a uno de 55.6 dientes) con el fin de aprovechar al máximo toda la potencia que desarrollamos y no desperdiciar energía. Inmediatamente después de superar ese punto concreto, de máxima fuerza, el desarrollo comienza a decrecer progresivamente hasta lograr su desarrollo mínimo en la zona del punto muerto (en este caso el plato habrá decrecido 2.6 dientes. Usando un plato Q-Ring de 53 dientes, en el punto muerto, el desarrollo será equivalente al de un plato de 50.4 dientes). Pasado el punto muerto, el desarrollo vuelve a crecer progresivamente hasta el siguiente punto de máximo esfuerzo.

Durante una vuelta completa de los pedales, el plato Q-Ring pasa por 2 zonas de máximo desarrollo y dos zonas minimizadas de punto muerto, consiguiendo una optimización de la entrega de fuerza, una aceleración moderada de la cadencia de pedaleo, en el paso por la zona de punto muerto y una reducción notable de los efectos nocivos del punto muerto, sobre rodilla y musculatura.

Tanto el máximo crecimiento como el mínimo son proporcionales y su incremento y descenso, progresivos. Las piernas no perciben picos de fuerza, sino que el pedaleo, de forma natural, se vuelve más redondo y armónico, ya que el plato ayuda al ciclista a dosificar su fuerza y aplicarla donde es necesario. Esta proporción perfecta, entre las zonas extremas hace que los elementos mecánicos de la bici no sufran y perciban el plato Q-Ring como si fuera redondo. La cadena no recibe tirones ni el cambio sufre tensiones nocivas, con lo que la precisión de cambio es perfecta.

La proporción existente entre crecimiento-decrecimiento máximos, es proporcional a su vez, al diámetro del plato. Esta proporción crecerá cuanto mayor sea el plato y decrecerá con los desarrollos más pequeños, adaptando la ovalización a cada momento y situación de pedaleo.

Herencia del Rotor System

La investigación y desarrollo experimentados en el sistema Rotor, son la base para la creación de los platos Q-Rings. Los estudios sobre las zonas de dosificación y aplicación de fuerza, así como la exacta ubicación del punto muerto, confluyen en el desarrollo de unos platos ovales altamente eficientes, que sin eliminar completamente el punto muerto, lo reducen drásticamente, así como sus efectos nocivos, logrando un palpable incremento de potencia y reducción de lactatos.

Los platos Q-Rings, aportan el 70% de eficacia del sistema Rotor al ciclista, pero sin incremento de peso. Este último factor, muy valorado en competición, donde los gramos, han llegado a ser una obsesión.

Al igual que el sistema Rotor, los platos Q-Rings son compatibles con la mayoría de bielas del mercado, siendo su instalación muy sencilla y recomendada para todo tipo de usuarios, desde la competición en carretera o mtb hasta el uso recreativo de fin de semana. Los platos optimizarán la potencia de todo tipo de usuarios.

Buscando la pedalada perfecta. Regulación OCP de los platos Q-Rings

La mayoría de los ciclistas buscan la manera de pedalear lo más redondo posible, sin vacíos de potencia, pero la realidad es clara, un pedaleo redondo no soluciona ni elimina el punto muerto, este afectará siempre a la rodilla y a la musculatura.

Los platos Q-Rings aportan una solución biomecánica este problema, pero no todos los ciclistas son iguales, con lo que es importante hacer llegar esta solución a todo tipo de usuarios. La ovalización perfecta requiere además la posibilidad de ser ajustable a nuestra posición en la bicicleta o la cadencia de pedaleo en la que nos encontramos cómodos. Los platos Q-Rings se desarrollaron para poder ajustarse en diferentes posiciones y facilitar sus beneficios al 100% a cada tipo de ciclista. Esta regulación es el OCP System.

¿Qué es el OCP System?

El Optimum Chainring Position (Posición Óptima de Plato) es un sistema que usa una serie de puntos de ajuste, situados en la parte interna del plato, que permiten que la biela pueda ser colocada en más de una posición respecto al plato. Este sistema fue diseñado para permitir ajustar los platos Q-Ring a cada forma de pedalear.

¿Sería más fácil tener solo un punto de ajuste?

Cada ciclista alcanza su máxima potencia en un punto distinto del ángulo de la biela, y un plato que solamente pudiese ser ajustado en un punto sería útil solamente para un grupo reducido de ciclistas.

Pero los requisitos de los puntos de ajuste de los platos, no solo dependen de la posición en el sillín. Cuando un ciclista se levanta y se sienta, alcanzando su punto de máxima transferencia de potencia, la posición de la biela cambia respecto al suelo. Esto se debe a que la cadera del ciclista se mueve hacia delante y hacia atrás.

Considerando esta variable también, el OCP System permite ajustar la bicicleta a los diferentes terrenos y formas de montar en ella.

¿Cómo ajusto el OCP System teniendo en cuenta mi forma de montar?

Para los ciclistas profesionales o más técnicos, que hayan hecho un Spinscan sabrán perfectamente si tienen una cota de potencia alta o baja, lo que permite elegir la posición de forma más rápida y concreta. Para el resto de usuarios existen unas claves generales sobre la forma de encontrar la posición perfecta para cada forma de montar y pedalear, tanto para montaña como para carretera.

El periodo de adaptación, para cualquier plato Q-Ring ha de hacerse siempre en el punto medio indicado, 3 para carretera y 2 para mtb, durante un periodo de 200-300 kms. A partir de ese momento, procederemos a las adaptaciones individuales, solo en caso de ser necesarias (el punto medio el es adecuado para el 85% de los ciclistas).

• Buscando la posición óptima en las bicicleta de montaña.

En las bicicletas de MTB hay 3 posiciones de ajuste. Esto se debe a que el diámetro de la araña es menor, dejando menos espacio para diversificar posiciones

Tras el periodo inicial de adaptación en la posición #2, podrá comenzar a probar con otros puntos. Si tiene la impresión de que le gustaría una entrega de potencia más temprana, pruebe la posición #1. En el caso de que prefiera la entrega de potencia máxima un poco más tarde, para ganar en aceleración y cadencia, pruebe la #3. (Recuerde que el 85% de los ciclistas encuentran la posición #2 la idónea)

Configuración avanzada en bicicletas de montaña.

Para aquellos usuarios que busquen unas prestaciones específicas, serán necesarias las siguientes configuraciones:

Como guía, utilice la imagen de la bicicleta de carretera con las franjas de color adjunta. Agrupando las zonas, las bandas roja y naranja, comprenden la zona A, adecuada para la posición #1. La zona que va desde el centro de la banda naranja hasta el límite derecho de la banda amarilla es la B, que corresponde a la posición #2. La banda verde y la azul son la zona C, que corresponde a la posición #3.

Estas zonas variarán dependiendo de sus preferencias. Si busca una entrega temprana de la potencia, las zonas se retrasarán un poco. Si busca una entrega del pico de potencia más tardío, las zonas se adelantarán ligeramente.

Analizando su forma de montar cuando utiliza un plato determinado, si la posición de su cadera permanece más tiempo en la zona A, durante el periodo en el que utiliza ese plato concreto, le sugerimos que mantenga la posición 2, o que experimente con la 1. Si por el contrario, permanece más tiempo en la zona B, la posición 2 será posiblemente la idónea. Si tiende a permanecer mucho tiempo levantado, en la zona C, y valora mucho la entrega rápida de potencia y capacidad de aceleración, deberá probar con el punto 3.

Una vez acostumbrado a sus Q-Rings, será capaz de configurarlos para su uso en terrenos distintos, en el caso de que note que su forma de montar es distinta en ellos.

Las regulaciones no han de estar unificadas forzosamente, no es necesario llevar todos los platos en una misma posición, es posible que nos encontremos a gusto con una posición distinta en cada plato, ya que con cada uno afrontamos un tipo de terreno distinto. Así, los platos Q-Rings están diseñados para funcionar perfectamente, aunque cada uno esté colocado en un punto distinto al otro, tanto en carretera como en montaña.